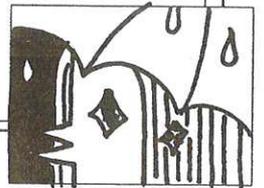


ほけんだより

緊急事態宣言期間号③

R3年6月7日 春日出中学校保健室発行



- 緊急事態宣言6/20まで延長。授業は通常に戻りましたが・・・
- 時短授業から通常授業に戻り、2週間。生活リズムは戻りましたか？寝るのが遅くなっていたり体力が落ちたりしているひとも多いのでは。蒸し暑い日が増えてきて、熱中症の危険も高まっています。睡眠・栄養をしっかりととり、水分補給をこまめに行いましょう。

生徒のみなさん・保護者のみなさんへ

マスク生活 と 熱中症予防

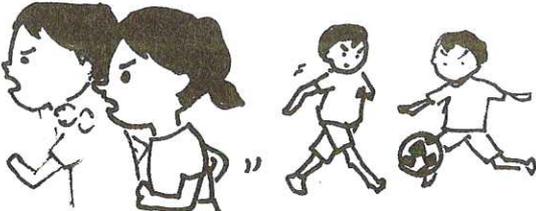


マスク着用があたりまえになった生活。感染症予防には必要なものですが、熱中症や思わぬ事故の原因になることがあります。マスクをしていると、

- 息がしにくい
 - 熱がこもる
 - のどがかわいた、と感じにくい
- からです。暑い季節はマスクの使い方に注意して、健康安全を守りましょう。

こんなときは、マスクを外して活動しよう

- 息が上がる、激しい運動



- 気温や湿度が高い



- 息苦しさをを感じる



こんなときは、やっぱり、マスクをつけてね

- 近い距離で話をする



- セキやくしゃみが出る



- 「3密」にあてはまる



熱中症予防

- ★水筒をもってこよう！
- ★朝ごはんを食べてこよう！
- ★夜、しっかり睡眠をとろう！



裏面 健康観察表 毎朝記録してくださいね。